

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/218879>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Введение

Дневник самоконтроля является документом, заполняемым студентом в период обучения на 1-2 курсах по дисциплине “Физическая культура”. Он предоставляется преподавателю физической культуры перед приёмом зачета по данной дисциплине.

Дневник предназначен для регистрации показателей физического и функционального состояния организма в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, что предусмотрено учебной программой. Анализ результатов самоконтроля позволяет студентам оптимизировать интенсивность и характер физических нагрузок в соответствии с состоянием их здоровья и индивидуальными предпочтениями в выборе средств и методов физического воспитания. Такой переход к самостоятельной организации учебно-тренировочного процесса является начальной фазой использования полученных при обучении физкультурных знаний в последующей деятельности будущего специалиста.

Пояснительная записка

Результаты самоконтроля фиксируются студентом самостоятельно путём заполнения соответствующих ячеек таблицы, представленной в приложении 1.

В конце каждого семестра, перед приёмом зачета, студент вычисляет средний балл своего физического состояния как среднее арифметическое значение набранных баллов по всем перечисленным ниже показателям, пробам и тестам.

Методика оценки показателей физического развития и функционального состояния организма

Длина тела (рост) измеряется с помощью сантиметровой ленты (рулетки), закреплённой на вертикальной стене, при соблюдении правильной осанки, без обуви.

Масса тела (вес) определяется на медицинских или бытовых весах, желательно - натошак.

Индекс массы тела. Является морфологическим показателем физического развития, позволяющим охарактеризовать степень соответствия массы тела и роста. Оцениваемый показатель рассчитывается по формуле:

$ИМТ = m/p^2$, где m – масса тела (кг); p – рост (м).

Рекомендуемый список литературы

1. Апанасенко, Г.Л. К проблеме распределения студентов на медицинские группы для занятий физическими упражнениями / Г.Л. Апанасенко, В.В. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 10. – С. 45-47.
2. Апанасенко, Г.Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека / Г.Л. Апанасенко // Гигиена и санитария.– 1985.– № 6. – С. 55-58.
3. Баевский, Р.М. Измерьте ваше здоровье / Р.М. Баевский, С.Г. Гуров. – М.: Советская Россия, 1988. – С. 17,67.
4. Бальсевич, В.К. Физическая культура человека: состояние, проблемы, стратегия развития на перспективу (актовая речь) / В.К. Бальсевич. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
5. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Педагогика, 1989. – 191 с.

6. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 207 с.
7. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальной медицинской группе / Э.Г. Булич. – М.: Высшая школа, 1986. – 255 с.
8. Вербицкий, А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А.А. Вербицкий. – М.: Высшая школа, 1991. – 148 с.
9. Войнар, Ю. Теория спорта – методология программирования / Ю. Войнар, С. Бойченко, В. Барташ. – Минск: Харвест, 2001. – 320 с.
10. Выдрин, В.М. Неспециальное (непрофессиональное) физическое воспитание / В.М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5. – С. 15–17.
11. Гужаловский, А.А. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня школы: программный материал и методические указания ANALYTIC-SERIAL / А.А. Гужаловский, С.Д. Бойченко // Фізична культура і здоров'я. – 1998. – № 3. – С. 97–121.
12. Гуревич, Е.Б. Методика занятий со студентами специальных медицинских групп, имеющими сердечно-сосудистые заболевания / Е.Б. Гуревич // Физическая культура и здоровье студентов: сб. науч. тр. / МГУ; под ред. Е.Д. Хомской, М.М. Рыжака. М.: МГУ, 1988. – С. 78–81.
13. Дашинский, А.К. Методы оценки уровня здоровья и эффективности физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого возраста: методическое пособие / Л.К. Дашинский – Минск, 1999.
14. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский – М., 1998.
15. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М.: Медицина, 1988. – 288 с.
16. Желобкович, М.П., Купчинов, Р. И. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи. Учеб.-методическое пособие. – Мн., 2004. – 212 с.
17. Коледа В.А. Физическая культура: учеб. пособие / В.А. Коледа и др.; под общ. ред. В.А. Коледы. – Минск, 2005.
18. Коледа, В.А. Тексты лекций по курсу «Физическое воспитание» для студентов I–IV курсов всех специальностей / В.А. Коледа, В.А. Медведев, К.К. Бондаренко // Тексты лекций по курсу «Физическое воспитание» в 2-х частях. – Гомель: ГГУ, 1999. – 53 с.
19. Коледа, В.А. Физическое воспитание и учебная деятельность студентов / В.А. Коледа // Физическое воспитание и здоровье студентов и учащихся на рубеже веков: материалы Междунар. науч. конф. и выставки, Минск, 29–2 октября 1998 г. – Минск, 1999. – С. 78–80.
20. Купчинов Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: учебн. пособие / Р.И. Купчинов – Минск, 2007.
21. Лебедева, Н.Т. Школа и здоровье учащихся / Н.Т. Лебедева. – Минск: Універсітэцкае, 1998. – 221 с.
22. Лечебная физическая культура: учебник для институтов физической культуры; под. общ. ред. С.Н. Попова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 343 с.
23. Логвин В.П. Методы контроля и самоконтроля физического состояния при занятиях оздоровительной физической культурой и спортом: пособие / В.П. Логвин; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 60 с.
24. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры личности / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
25. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
26. Медицинское обеспечение оздоровительной физкультуры: метод. пособие / сост. Е.А. Лосицкий, Г.А. Боник. – Минск: ИВЦ Минфина, 2007. – 80 с.
27. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб. – метод. пособие / И.И. Лосева [и др.]; под. общ. ред. И.И. Лосевой. – Минск, 2004.
28. Теория и методика физической культуры: учебник; под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
29. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов; под ред. В.И. Ильинича. – М., 1999. – 447 с.
30. Физическая культура: учебная программа для высших учебных заведений (для групп специального учебного отделения). – Минск, 2003. – 46 с.
31. Формирование ЗОЖ молодежи / под ред. А.В. Мартыненко, Ю.В. Валентик [и др.]. – М.: Медицина, 1998. –

189 с.

32. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003.
33. Шестакова, Т.Н. Методы оценки эффективности лечебной физическо-й культуры при заболеваниях внутренних органов / Т.Н. Шестакова. – Минск, 1985. – 55 с.
34. Юшкевич, Т. П. Образование и здоровье. ANALYTIC-SERIAL / Т.П. Юшкевич, А.А. Гужаловский // Фізична культура і здороўе. – 2000. – № 4. – С. 120-123.
35. Юшкевич, Т.П. Оздоровительный бег/Т.П. Юшкевич.– Минск: Полымя, 1985.–111 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/218879>